Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

42

0 42
67532 72263

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 4 **FASCICULE 42**

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 39
Cuisson à l'étouffée **1137**

FRUITS ET LÉGUMES 38
Légumes farcis **1142**

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Bâtonnets de poisson **1148**

RECETTE VEDETTE
Biftecks hachés au bacon **1152**

PÂTISSERIE ET DESSERTS 38
Petits fours **1154**

CUISINE MICRO-ONDES 37
Les fines herbes **1160**

REPAS POUR MOI
Meringue au citron **4e couverture**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Monique Jutras
Lan Lephan
Sylvie Chapleau

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Direction du Marketing:
Pierre-Louis Labelle

Composition:
Composition Contact Inc.

Pelliculage:
Contact Couleur

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Les Distributions Éclair
division de Uni Média Inc.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

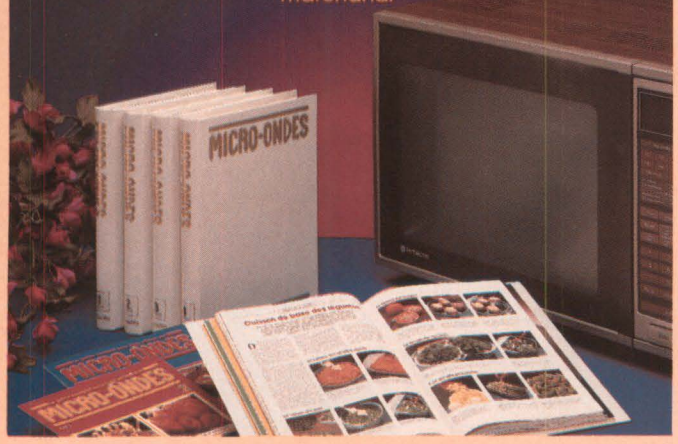
« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, troisième trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN OCT 86

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) » ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.



Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Des fruits, des fruits, des fruits Frais, surgelés ou en boîte, préparez grâce à eux de savoureux plats rafraîchissants.

Sauces aux oeufs Mayonnaises, béarnaises et hollandaises, lisses et onctueuses à tout coup.

Le boeuf haché pour dépanner en toute occasion. Faites-le décongeler aux micro-ondes en un clin d'oeil, puis transformez-le en plats variés qui plairont à tous.

PLUS...

Des rouelles de veau, des plats piquants et un goûter pour l'heure du thé

Cuisson à l'étouffée

Aux micro-ondes, il est encore plus facile de réussir les plats de viande et de légumes cuits à l'étuvée : en peu de temps, vous cuisinerez un repas succulent et appétissant pour votre famille.

Les plats de viande à l'étouffée ou les viandes braisées tout simplement, évoquent les jours froids, moment où nous apprécions tous un bon repas chaud préparé avec de beaux légumes variés. Réglez votre four à la puissance MED., pour une viande tendre et juteuse prête en moins de 1 h, soit beaucoup plus rapidement que le mode de cuisson traditionnel.

Vous pouvez utiliser des coupes moins tendres, donc plus économiques, pour préparer ces plats. Les coupes les mieux appropriées à la cuisson à l'étouffée proviennent du jarret, du collier ou de l'épaule. Ou encore, demandez à votre boucher du bas de palette ou de la palette dans l'épaule, de l'extérieur ou de l'intérieur de ronde, ou du haut de croupe.

Estouffade de boeuf aux courgettes

MARTIN BRIGDALE

N'hésitez pas à lui demander conseil en lui mentionnant que vous désirez de la viande à braiser et précisez aussi le nombre de convives.

Avant la cuisson, piquez bien le rôti avec une fourchette ou un couteau pointu et faites-le mariner plusieurs heures, pour bien l'attendrir et lui donner une saveur incomparable.

Si vous désirez faire cuire des légumes également, ajoutez-les vers la fin du temps de cuisson, pour qu'ils ne soient pas trop cuits. Enfin, laissez toujours le rôti reposer de 20 à 30 min avant de servir.

Daube de boeuf aigre-douce

Estouffade de boeuf aux courgettes

50 min

Temps d'attente : de 20 à 30 min

Conseils du chef

La viande cuite à l'étouffée a tendance à diminuer de volume au cours de la cuisson, surtout si vous utilisez des coupes moins tendres. Choisissez donc des pièces de viande un peu plus grosses et servez-les accompagnées du jus de cuisson.

1 rôti de boeuf de 2 ½ lb/1,1 kg (extérieur de ronde, rond de palette ou palette)
2 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
1 boîte de 10,4 oz/295 g de crème de champignons
sel
poivre
1 gousse d'ail écrasée
1 oignon haché
1 lb/450 g de courgettes coupées en bâtonnets de 1 ½ po/4 cm

6 PERSONNES

1 Pesez le rôti et déterminez le temps de cuisson, en comptant de 20 à 22 min par lb/450 g.
Piquez bien le rôti à l'aide d'une fourchette à découper et badigeonnez-

le de la moitié de la sauce Worcestershire.

2 Versez la moitié de la crème de champignons dans une grande marmite. Ajoutez-y la viande, puis le reste de la soupe et de la sauce Worcestershire, les assaisonnements, l'ail et l'oignon.

3 Couvrez et faites cuire 5 min à MAX., laissez cuire à MED. le reste du temps nécessaire, en retournant la viande 2 fois. Remuez la sauce et ajoutez les courgettes 10 min avant la fin du temps de cuisson.

4 Laissez le rôti reposer de 20 à 30 min, puis transvidez-le sur une assiette de service. Servez-le en tranches minces avec la sauce et des pommes de terre en robe des champs.

Serve sliced with jacket potatoes.

Daube de boeuf aigre-douce

27 min

Temps d'attente : 10 min

1 rôti d'extérieur de ronde de 2 lb/900 g
1 oignon
4 carottes
3 cuil. à café de fécule de maïs
2 cuil. à soupe d'eau
1 cuil. à café de gingembre
¼ de cuil. à café de sauce piquante
sel et poivre

MARINADE

1 tasse/225 ml de vinaigre de vin blanc
1 ¼ tasse/300 ml d'eau
5 grains de poivre noir
1 pincée de clous de girofle
2 bonnes pincées de gingembre
3 feuilles de laurier
1 grosse gousse d'ail écrasée
2 cuil. à café de graines de carvi

6 PERSONNES

Micro-trucs

La viande marinée est plus tendre et cuit donc plus rapidement. Assurez-vous de bien peser le rôti avant de le faire mariner, car la viande absorbera beaucoup de liquide en marinant.

Préparation de la daube de boeuf aigre-douce

Dégraissez *bien le rôti et enlevez le cartilage, pesez-le et déterminez le temps de cuisson en comptant de 12 à 14 min par lb/450 g (voir Micro-trucs). Mélangez tous les ingrédients de la marinade, couvrez et faites chauffer 3 min à MAX.*

Remuez. *Mettez le rôti et la marinade dans un grand sac de plastique. Fermez lâchement, déposez dans une grande casserole et réfrigérez jusqu'au lendemain. Retirez la viande du sac et réservez. Passez la marinade au tamis, réservez ⅝ de tasse/150 ml et jetez le reste.*

Émincez *l'oignon et les carottes. Déposez le rôti dans une grande marmite de 10 tasses/2,5 l et disposez les légumes sur le dessus. Ajoutez la marinade réservée et couvrez hermétiquement. Faites cuire 3 min à MAX., jusqu'à ébullition.*

Diminuez *la puissance à MED., laissez cuire le reste du temps nécessaire, en retournant la viande à mi-temps. Transvidez viande et légumes sur une assiette de service, couvrez hermétiquement de papier aluminium et laissez reposer 10 min.*

Versez *1 ¼ tasse/300 ml de jus de cuisson dans une tasse à mesurer et réservez le reste pour un potage. Délayez la fécule dans l'eau, puis incorporez le jus de cuisson petit à petit, ainsi que le gingembre et la sauce piquante. Remuez bien jusqu'à consistance lisse.*

Faites chauffer *la sauce 3 ou 4 min à MAX., en remuant 1 ou 2 fois. Assaisonnez au goût. Découpez le rôti en tranches épaisses, puis versez la sauce sur la viande et les légumes. Servez aussitôt avec des pommes de terre nouvelles et un légume vert.*

Boeuf en sauce crémeuse

50 min

Temps d'attente : de 20 à 30 min

1 rôti de boeuf de 2 ½ lb/1,1 kg (rond de palette, extérieur ou intérieur de ronde)
1 boîte de 10,4 oz/295 g de crème de céleri
½ sachet de 1 ¾ oz/55 g de préparation pour soupe à l'oignon

6 À 8 PERSONNES

Conseils du chef

Dégraissez toujours la viande avant de la faire cuire pour la rendre plus appétissante et savoureuse et badigeonnez-la de sauce Worcestershire ou de sauce soya.

Préparation du boeuf en sauce crémeuse

Pesez *le rôti et déterminez le temps de cuisson en comptant de 20 à 22 min par lb/450 g. Piquez la viande en plusieurs endroits.*

Versez *la moitié de la crème de céleri dans le fond d'un sac de cuisson placé dans un grand plat. Déposez la viande sur le dessus.*

Versez *le contenu du sachet sur la viande, puis le reste de la soupe, en l'étendant uniformément.*

Refermez *l'ouverture du sac avec une bande élastique ou toute autre attache non métallique, en laissant assez d'espace pour que la vapeur puisse s'échapper.*

Faites cuire *5 min à MAX. Diminuez à MED. et laissez cuire le reste du temps requis, en retournant la viande 1 fois.*

Laissez reposer *dans le sac, de 20 à 30 min. Transvidez sur une assiette de service, versez la sauce sur la viande, détaillez-la en tranches et servez avec des légumes de votre choix.*

Boeuf braisé à l'américaine

Boeuf braisé à l'américaine

55 min

Temps d'attente : de 20 à 30 min

1 rôti de boeuf de 2 ½ lb/1,1 kg (extérieur ou intérieur de ronde)
1 canette de bière de 12 oz/350 ml
sel et poivre
1 lb/450 g de pommes de terre, coupées en cubes de 2 po/5 cm
1 oignon coupé en quartiers
2 branches de céleri, coupées en tranches épaisses
2 carottes coupées en gros morceaux
6 cuil. à café de fécule de maïs
1 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 cuil. à café de sucre
1 cuil. à soupe d'eau

6 PERSONNES

1 Pesez le rôti et déterminez le temps de cuisson en comptant de 20 à 22 min par lb/450 g.

2 Piquez la viande en plusieurs endroits et déposez-la dans une marmite de 10 tasses/2,5 l. Ajoutez la moitié de la bière, les assaisonnements, couvrez et faites cuire 5 min à MAX.

3 Réglez à MED. et laissez cuire le reste du temps requis, en retournant la viande 2 ou 3 fois. Ajoutez les légumes et le reste de la bière à mi-temps de cuisson.

4 Transvidez la viande et les légumes sur une assiette de service et laissez reposer à couvert de 20 à 30 min.

5 Préparez la sauce : délayez la fécule de maïs, la pâte de tomates et le sucre dans l'eau, ajoutez au jus de cuisson dans la marmite et brassez bien le tout.

6 Faites chauffer 5 min à MAX., en remuant 2 ou 3 fois, jusqu'à épaississement. Rectifiez l'assaisonnement, au goût, et versez un peu de sauce sur la viande et les légumes. Servez le reste dans une saucière.

Légumes farcis

Les légumes farcis constituent d'excellents repas du midi ou du soir, des entrées spectaculaires ou des plats superbes pour un buffet. Cuits aux micro-ondes, ils fondent dans la bouche !

Nombre de légumes sont délicieux farcis et se prêtent bien à ce mode de préparation : ils s'évident facilement (voir étapes, page suivante) et vous n'avez qu'à remplir la cavité d'un savoureux mélange de votre choix. Les légumes farcis cuisent rapidement aux micro-ondes et restent tendres et bien juteux.

L'artichaut, l'aubergine, la courge, l'oignon, le poivron et la tomate se prêtent particulièrement bien à ce mode de préparation. Les feuilles de chou sont excellentes farcies, mais le chou entier farci est encore plus impressionnant, surtout si vous le servez avec une sauce tomate (voir recette, page 1145). Choisissez des légumes de grosseur uniforme et veillez à ne pas endommager le légume au moment de l'évider, sinon le jus de cuisson s'écoulera vers l'extérieur et le plat ne sera pas aussi appétissant.

Il est préférable de faire ramollir aux micro-ondes les légumes plus fermes, tels les courges et les oignons, pour pouvoir ensuite les couper et

les évider plus facilement. Vous pouvez ajouter la chair du légume aux autres ingrédients de la farce, pourvu que vous en retiriez les graines et les membranes fibreuses.

Le riz cuit permet de préparer des farces substantielles et, de par sa nature, il se marie bien à une foule d'autres ingrédients. Vous pouvez aussi utiliser de la chapelure, si vous préférez. Enfin, faites gratiner vos légumes farcis, ils n'en seront que meilleurs.

Courgettes farcies

Courgettes farcies

5 min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

2 courgettes

FARCE

¼ de tasse/50 g de riz à grains longs, cuit
½ oignon haché
½ poivron vert haché
¼ de cuil. à café de basilic
sel
1 petite tomate pelée, épépinée et hachée

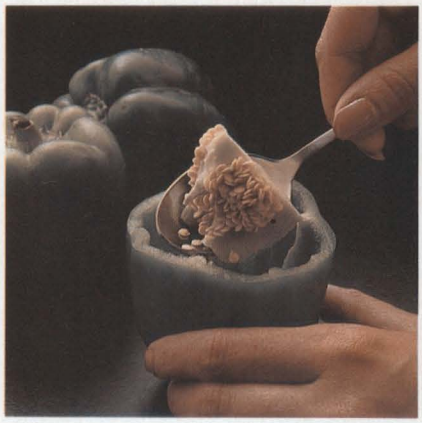
4 PERSONNES

1 Coupez les courgettes en deux horizontalement. Évidez-les, jusqu'à ¼ de po/6 mm de la pelure. Hachez bien la chair et mélangez-la avec le riz, l'oignon, le poivron, le basilic et le sel.

2 Disposez les courgettes évidées dans un plat de 10 x 6 po/25 x 15 cm et remplissez-les du mélange. Déposez ensuite la tomate hachée sur le dessus de chacune.

3 Couvrez de papier ciré et faites chauffer de 5 à 7 min à MAX., en tournant le plat de moitié à mi-temps. Laissez reposer 2 ou 3 min. Servez avec la sauce tomate vite faite (p. 1144), si désiré.

Préparation des légumes à farcir

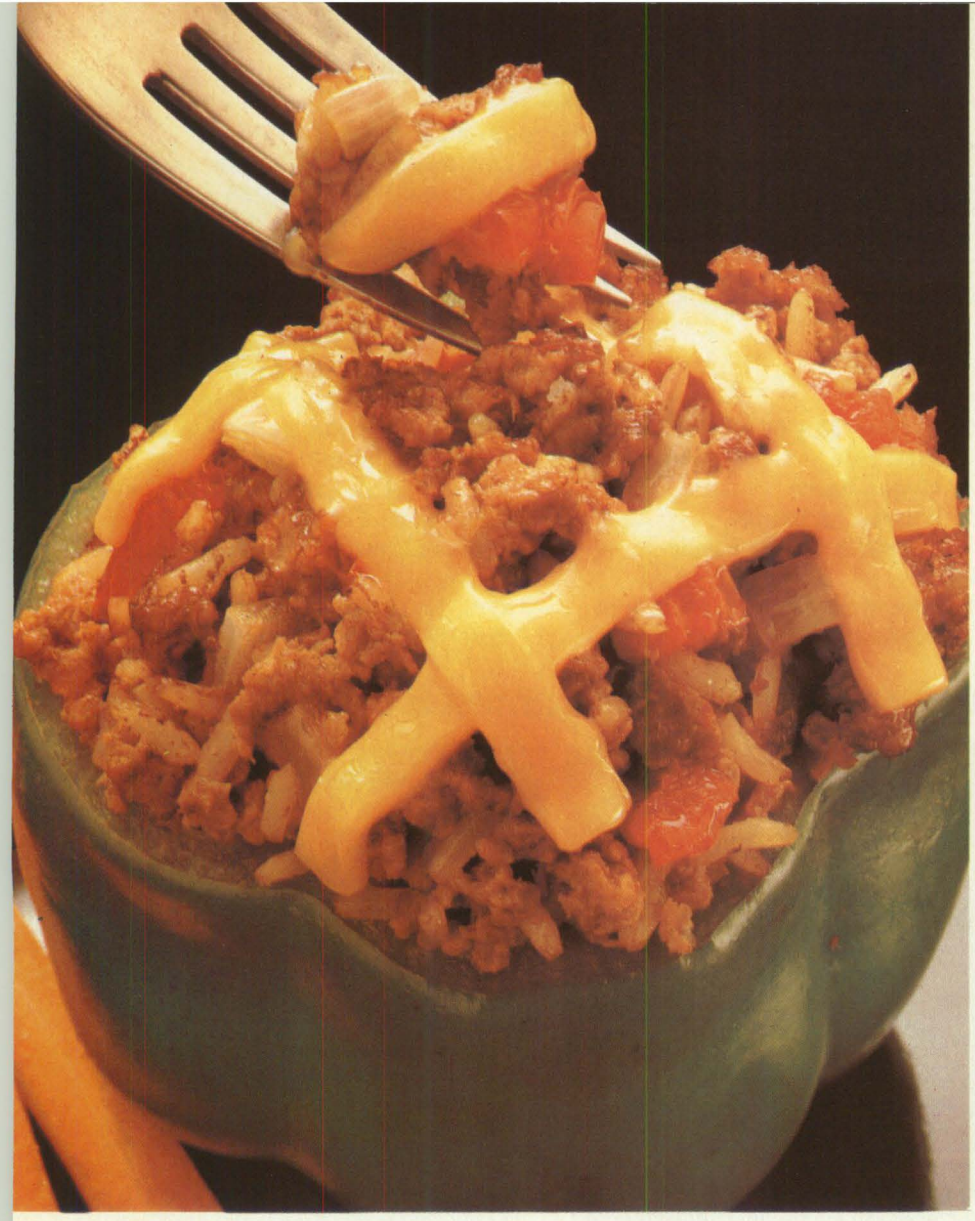


Tranchez *le dessus des poivrons doux et enlevez-en les graines et la membrane. Au besoin, piquez-les à l'aide de cure-dents pour les garder bien droits pendant la cuisson.*

Faites cuire *les oignons pelés et parés la moitié du temps requis, puis évidez-les à l'aide d'une petite cuiller, une fois refroidis.*

Coupez *les courgettes ou les aubergines en deux horizontalement et évidez-les avec une cuiller, jusqu'à ½ po/12 mm de la pelure. Coupez la chair des courgettes et ajoutez-la à la farce.*

Faites cuire *les courges entières la moitié du temps nécessaire, coupez-les en deux, puis retirez les graines et la membrane fibreuse à l'aide d'une cuiller.*



Poivrons farcis au boeuf

Poivrons farcis au boeuf

16 min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

Voici de délicieux poivrons à servir le midi ou le soir, avec une salade croquante composée de laitue, de carottes râpées et de céleri.

4 gros poivrons verts ou rouges

FARCE

1 lb/450 g de boeuf haché maigre
1 petit oignon haché
1 tomate pelée et hachée
⅜ de tasse/75 g de riz à grains longs, cuit
1 cuil. à café de relish au raifort
sel et poivre
1 tranche de fromage coupée en huit lanières fines

4 PERSONNES

1 Tranchez le dessus des poivrons et retirez les graines et la membrane du centre sans abîmer les légumes.
2 Émiettez le boeuf haché, puis incorporez l'oignon, la tomate, le riz, la relish et les assaisonnements. Farcissez les poivrons, déposez-les sur une rôtissoire ou dans un plat; piquez-les de cure-dents pour les garder bien droits si nécessaire (voir Conseils du chef à droite).
3 Couvrez et faites cuire de 15 à 17 min à MAX., en les déplaçant et en les tournant 2 ou 3 fois pendant la cuisson.
4 Déposez 2 languettes de fromage sur le dessus de chaque poivron et faites chauffer 1 ou 2 min à MAX. Laissez reposer 2 ou 3 min avant de servir.

Sauce tomate vite faite

4½ min

Temps d'attente : aucun

Voici une sauce excellente pour accompagner les légumes farcis à la viande. Si vous préparez des poivrons farcis, hachez les capuchons et ajoutez-les à la sauce.

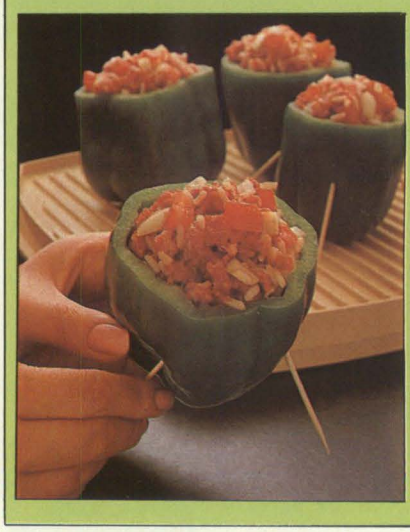
2 cuil. à soupe d'oignon haché fin
2 cuil. à soupe de poivron vert ou rouge haché fin
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 boîte de 5 oz/142 g de pâte de tomates
1 cuil. à café de sucre
¼ de cuil. à café d'origan séché
1 bonne pincée de basilic séché
1 bonne pincée d'ail en poudre
1 ¼ tasse/300 ml de jus de tomates
sel et poivre

1 ¼ tasse/300 ml

1 Faites blondir l'oignon et le poivron dans le beurre, à couvert, 1 ½ ou 2 min à MAX.
2 Incorporez le reste des ingrédients et faites cuire à découvert 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à ébullition, en remuant 1 fois.

Conseils du chef

Si nécessaire, piquez les poivrons farcis de 2 ou 3 cure-dents pour qu'ils restent bien droits pendant la cuisson. Retirez-les juste au moment de servir, sinon les jus s'écouleront.



Chou entier farci

24 min

Temps d'attente : aucun

1 gros chou pommé vert ou blanc
⅝ de tasse/150 ml d'eau

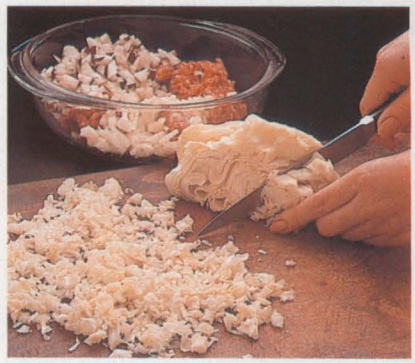
FARCE
8 oz/225 g de boeuf haché maigre
8 oz/225 g de porc haché maigre
1 pomme à cuire hachée
1 oignon haché
6 cuil. à soupe de chapelure fraîche
¾ de tasse/175 g de riz cuit
1 oeuf battu
2 cuil. à café de sauce Worcestershire
sel et poivre
¼ de cuil. à café de piment de la Jamaïque

6 PERSONNES

Préparation du chou entier farci

Mettez *l'eau et le chou dans une marmite profonde, couvrez et faites cuire de 10 à 12 min à MAX., jusqu'à ce que les feuilles extérieures soient souples. Égouttez et laissez refroidir.*

Déposez *le chou sur 2 pellicules plastiques qui se chevauchent et dépliez délicatement les feuilles extérieures sans les détacher de la base. Retirez le coeur du chou.*



Hachez *le coeur finement et jetez toute partie dure. Déposez dans un grand bol et ajoutez la viande, la pomme et l'oignon.*

Faites cuire *6 ou 7 min à MAX., en remuant 1 fois. Incorporez le reste des ingrédients. Déposez les feuilles de chou sur la pellicule plastique dans un grand bol.*

Pressez *bien le mélange au centre des feuilles de chou et recouvrez de 1 ou 2 feuilles. Pressez le reste du mélange près des bords, puis recouvrez des autres feuilles de chou.*

Repliez *la pellicule plastique sur le chou farci et faites cuire 8 ou 9 min à MAX., en tournant le bol 2 fois. Développez et servez avec la sauce tomate vite faite (voir p. 1144).*

Tomates farcies

2 min

Temps d'attente : aucun

De délicieuses tomates farcies à servir comme entrée fort appétissante ou au moment de l'apéro. Essayez ½ poivron vert et ½ poivron rouge, pour varier.

8 oz/225 g de fromage de lait caillé
½ oignon râpé
1 jaune d'oeuf
1 cuil. à café de raifort
1 gousse d'ail écrasée
poivre
1 petit poivron vert ou rouge, épépiné et haché fin
1 ½ lb/700 g de petites tomates fermes

6 PERSONNES

1 Mélangez bien tous les ingrédients, sauf le poivron et les tomates, en battant à vitesse moyenne pendant 1 min. Incorporez le poivron.
2 Tranchez le dessus des tomates, puis évidez-les délicatement. Remplissez-les du mélange au fromage et disposez-les en cercle sur 2 assiettes doublées de papier absorbant.
3 Faites chauffer, 1 assiette à la fois, 1 ou 2 min à MED., en tournant l'assiette du quart toutes les 30 s.

Aubergine farcie au porc

Conseils du chef

Servez les tomates farcies du four à la table. Autrement, vous pouvez les préparer environ 4 h à l'avance et les réfrigérer. Pour servir, faites chauffer 3 ou 4 min à MED., une assiette à la fois.

Aubergine farcie au porc

17 min

Temps d'attente : 3 ou 4 min

12 oz/350 g de chair à saucisse de porc
1 grosse aubergine
1 oignon haché
2 oz/50 g de champignons hachés
6 cuil. à soupe de chapelure fraîche
1 cuil. à café de sauce Worcestershire
¼ de cuil. à café de basilic séché
sel
poivre
⅜ de tasse/75 ml d'eau
2 oz/50 g de cheddar râpé

4 PERSONNES

1 Émiettez la chair à saucisse, couvrez et faites cuire 4 ou 5 min à MAX., en remuant 1 fois. Remuez, puis égouttez sur du papier absorbant.
2 Coupez l'aubergine en deux horizontalement et retirez la queue. Évidez l'aubergine jusqu'à ¼ de po/6 mm de la pelure. Hachez grossièrement la chair et mettez-la dans une casserole propre; ajoutez l'oignon. Faites cuire à couvert 4 ou 5 min à MAX., en remuant 2 fois. Incorporez la chair à saucisse, les champignons, la chapelure, la sauce Worcestershire, le basilic et les assaisonnements. Farcissez les coquilles de ce mélange.
3 Versez l'eau dans un plat de 10 x 6 po/25 x 15 cm, déposez-y les aubergines farcies, couvrez et faites cuire 8 ou 9 min à MAX., en les déplaçant 2 fois.
4 Parsemez de fromage râpé et faites chauffer à découvert 1 ou 1 ½ min à MAX. Laissez reposer 3 ou 4 min, coupez chacune en deux et servez avec une salade.

Mini-courgettes farcies au crabe

6 min

Temps d'attente : aucun

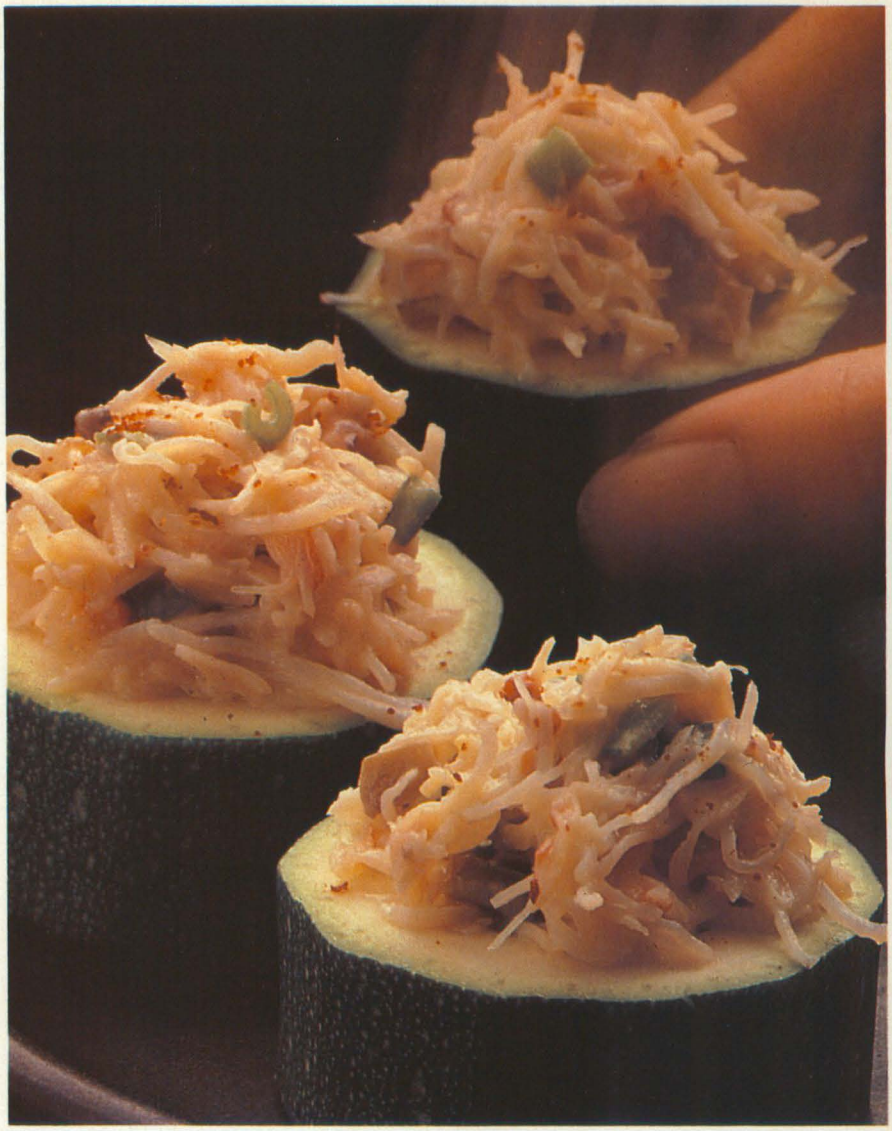
Servez ce plat chaud ou froid, comme amuse-gueule, ou en guise d'entrée, garni de feuilles de laitue.

2 oz/50 g de champignons hachés
1 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à soupe de farine tout usage
1 bonne pincée de paprika
⅜ de tasse/75 ml de lait entier
6 petites échalotes hachées
sel et poivre
1 cuil. à soupe de xérès
1 boîte de 6 oz/170 g de chair de crabe, bien égouttée et défaite
1 ½ lb/700 g de petites courgettes, coupées en tranches de ¾ de po/2 cm

6 À 8 PERSONNES

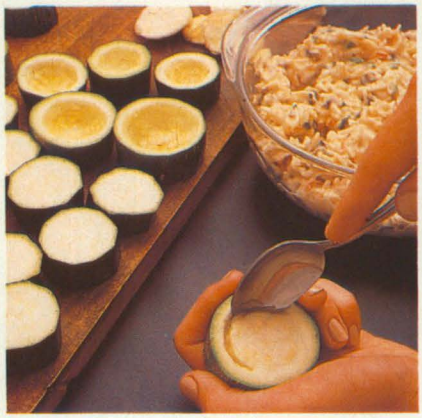
Conseils minceur

Remplacez le lait entier par 6 cuil. à soupe de lait écrémé et omettez le xérès. Comme entrée pour 6 personnes, prévoyez environ 4 bouchées par personne, soit une valeur énergétique de 85 cal/355 kJ par portion.



Préparation des mini-courgettes farcies au crabe

Faites revenir *les champignons dans le beurre, 1 ou 1 ½ min à MAX., incorporez la farine et le paprika, puis le lait, les échalotes, le sel, le poivre et le xérès.*



Faites chauffer *2 ou 3 min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant bien 2 ou 3 fois. Incorporez le crabe et réservez. Évidez chaque tranche de courgette jusqu'à ⅛ de po/3 mm de la pelure.*

Remplissez *chacune de mélange au crabe, disposez sur 2 assiettes doublées de papier absorbant et saupoudrez de paprika. Faites chauffer, 1 assiette à la fois, 1 ½ ou 2 min à MED., en tournant l'assiette 2 fois.*

Bâtonnets de poisson

Les bâtonnets de poisson s'apprêtent de diverses façons originales, et non seulement avec des frites et des petits pois. Aux micro-ondes, ils seront prêts en l'espace de quelques minutes.

RAY DUNS

Les bâtonnets de poisson, servis avec des frites, des petits pois et un peu de ketchup, plaisent beaucoup aux enfants. Toutefois, ils peuvent être apprêtés de mille et une manières, en plats nutritifs qui plairont aux adultes autant qu'aux enfants.

Vous n'ajoutez aucun corps gras pour la cuisson aux micro-ondes : les bâtonnets sont juteux, croustillants et délicieux.

Faites-les cuire de préférence sur un plateau pour four micro-ondes ou dans un plat à brunir, bien que dans ce dernier cas, les bâtonnets ne seront pas aussi croustillants. h fingers

Le temps de cuisson peut varier selon la marque de poisson que vous achetez. Les bâtonnets de morue à chair non émiettée cuisent plus rapidement que les bâtonnets faits à partir de chair de morue hachée ou de tout autre poisson à chair blanche. Ne les faites jamais trop cuire; ils durciront et deviendront caoutchouteux pendant le temps d'attente.

Bâtonnets de poisson en salade

Conseils du chef

Les bâtonnets froids sont excellents glissés dans un petit pain et apprêtés en sandwichs.

Conseils minceur

Pour un repas très faible en calories, remplacez la mayonnaise de la vinaigrette par 4 cuil. à soupe de yogourt faible en matières grasses et le lait par du jus de citron. La salade est tout aussi délicieuse et chaque portion ne renferme que 150 cal/630 kJ.

Bâtonnets de poisson en salade

10 min

Temps d'attente : 1 ou 2 min

8 bâtonnets de poisson
4 oz/100 g de chou pommé blanc, en lanières
4 carottes râpées
2 branches de céleri hachées
2 pommes à couteau rouges, coeurs enlevés, hachées
2 oz/50 g de concombre haché

GARNITURE
quartiers de tomate et bouquets de persil

VINAIGRETTE
4 cuil. à soupe de mayonnaise
1 cuil. à soupe de lait
1 gousse d'ail écrasée
1 pincée de paprika

4 PERSONNES

1 Faites cuire les bâtonnets de poisson (voir tableau ci-dessous). Laissez refroidir à découvert.
2 Mélangez bien tous les ingrédients de la vinaigrette et réservez. Mettez tous les ingrédients de la salade dans un grand bol, arrosez de vinaigrette et remuez bien le tout. Réfrigérez jusqu'au moment de servir.
3 Dressez la salade et les bâtonnets de poisson sur une assiette de service. Garnissez et servez.

VARIANTE
Remplacez le chou blanc par du chou rouge.

Micro-trucs

Le plateau pour micro-ondes est une assiette plate semblable au plat à brunir. Disposez les bâtonnets de poisson le plus près possible des parois et pressez-les bien avec une spatule, pour assurer une cuisson uniforme.

Bâtonnets de poisson à l'orientale

14½ min

Temps d'attente : 1 ou 2 min

1 lb/450 g de légumes surgelés à l'orientale
1 cuil. à soupe de beurre
8 bâtonnets de poisson

SAUCE
2 cuil. à café de sauce soya
2 cuil. à soupe de ketchup ou de sauce tomate
1 cuil. à soupe de jus de citron
2 cuil. à café de fécule de maïs
1 cuil. à soupe de miel

4 PERSONNES

1 Mélangez les légumes surgelés et le beurre, couvrez et faites chauffer 3 min à MAX., en remuant 1 fois.
2 Mélangez tous les ingrédients de la sauce et faites chauffer à découvert 1 ½ min à MAX., en remuant à mi-temps, jusqu'à épaississement. Versez sur les légumes, couvrez et réservez. Faites cuire les bâtonnets de poisson (voir tableau).
3 Disposez le poisson sur les légumes et servez avec des nouilles chinoises.

VARIANTE
Remplacez le miel par du sucre et le jus de citron par du vinaigre.

Hamburgers au poisson

10¾ min

Temps d'attente : 1 ou 2 min

8 bâtonnets de poisson
4 pains mollets ou petits pains ronds au lait
2 cuil. à soupe de sauce tartare
4 minces tranches de gouda
2 tomates en tranches
4 cuil. à soupe de cresson
cornichons marinés et olives pour servir

4 PERSONNES

1 Faites cuire les bâtonnets de poisson (voir ci-dessous). Couvrez lâchement de papier aluminium et réservez.
2 Faites chauffer les petits pains dans une assiette doublée de papier absorbant, de 45 à 60 s à MAX.
3 Ouvrez les petits pains et tartinez-les de sauce tartare. Déposez 2 bâtonnets de poisson dans chacun et garnissez d'une tranche de fromage et de tomates. Couvrez les pains de papier absorbant et faites chauffer 1 min à MAX.
4 Garnissez chaque sandwich de moutarde et de cresson et servez bien chaud avec des cornichons et des olives farcies.

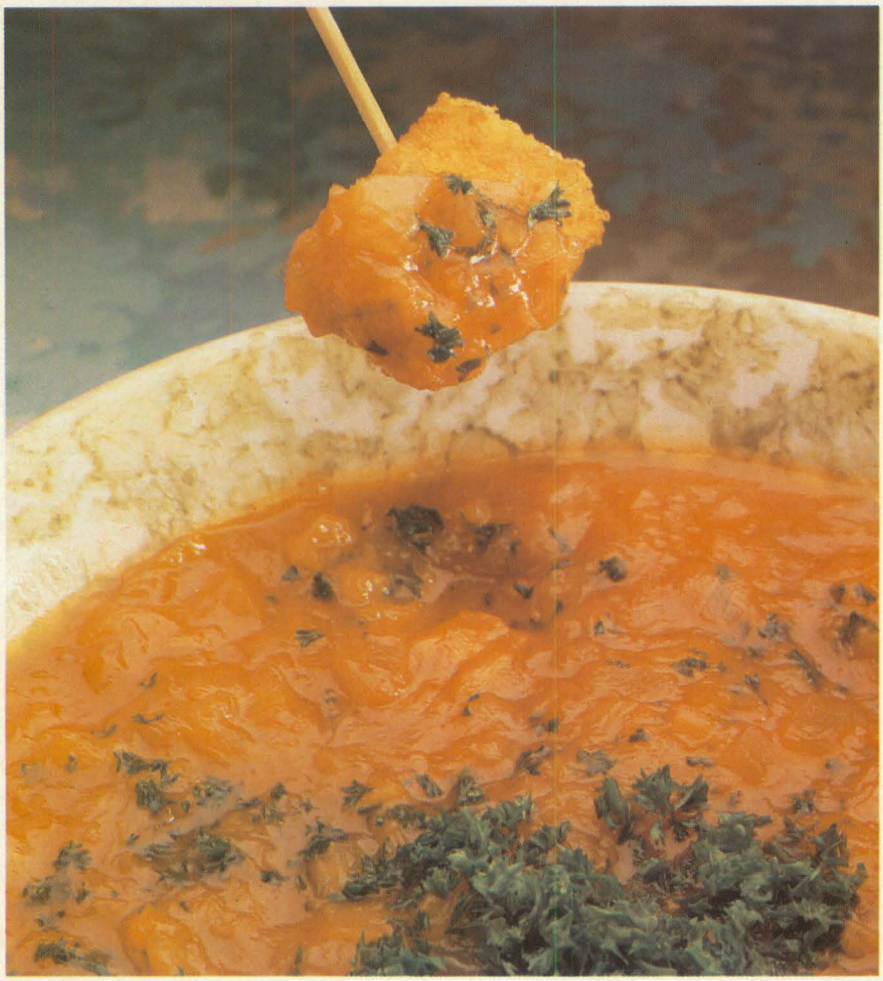
Préparation des bâtonnets de poisson

Préchauffez *un plateau pour four micro-ondes 6 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant. Déposez-y le poisson et pressez bien.*

Faites cuire *le temps requis (voir tableau), en retournant les bâtonnets à mi-temps. Laissez reposer 1 ou 2 min avant de servir.*

Temps de cuisson des bâtonnets de poisson

QUANTITÉ	TEMPS DE CUISSON À MAX.
2	1 ½ min
4	2 min
6	3 min
8	4 min



RAY DUNS

Bâtonnets de poisson en trempette

Bâtonnets de poisson en trempette

17 min

Temps d'attente : 1 ou 2 min

8 bâtonnets de poisson

TREMPETTE
1 oignon haché fin
1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 boîte de 13,3 oz/376 g d'ananas broyés
2 cuil. à café de sauce Worcestershire
4 cuil. à soupe de ketchup
1 cuil. à soupe de miel
1 cuil. à café de fécule de maïs
1 cuil. à café de moutarde sèche
1 cuil. à soupe de persil haché, pour garnir

4 PERSONNES

1 Faites blondir l'oignon dans l'huile, à couvert, 2 min à MAX. Ajoutez le reste des ingrédients sauf le persil, couvrez et faites cuire 5 min à MAX. Remuez bien.

2 Ajoutez le persil, mélangez bien puis couvrez et réservez. Faites cuire les bâtonnets de poisson (voir indications p. 1149).

3 Servez les bâtonnets entiers ou coupez-les en bouchées ou en tranches. Parsemez le dessus de la trempette de persil haché, puis plongez les morceaux de poisson dans la trempette à l'aide de cure-dents ou de petites fourchettes.

Risotto au poisson

20 min

Temps d'attente : 1 ou 2 min

9 tasses/500 g de riz cuit
sel au goût
5 cuil. à soupe d'eau
1 cuil. à soupe de beurre
2 branches de céleri, hachées
1 oignon haché fin
1 gousse d'ail écrasée
1 poivron rouge épépiné et haché
4 oz/100 g de pois surgelés
4 oz/100 g de jambon cuit, coupé en lanières fines
8 bâtonnets de poisson

4 PERSONNES

1 Mélangez riz en boîte, sel, beurre, céleri, oignon, ail et poivron dans une casserole de 10 tasses/2,5 l. Couvrez et faites cuire 5 min à MAX., en remuant 1 fois. Si vous utilisez du riz cuit, omettez l'eau.

2 Incorporez les pois surgelés, couvrez et faites cuire 5 min à MAX., en remuant à mi-temps.

3 Incorporez le jambon, couvrez et réservez. Faites cuire les bâtonnets de poisson selon les instructions de la page 1149.

4 Transvidez le risotto dans une assiette de service et disposez les bâtonnets de poisson autour du plat. Garnissez de tranches de citron et de tiges de persil, au goût.

VARIANTES
Remplacez le jambon par 4 oz/100 g de crevettes décortiquées et les pois par 2 oz/50 g de maïs sucré en grains surgelé.

Conseils du chef

Cette trempette régalera enfants comme adultes lors d'une fête. Essayez aussi une mayonnaise ou un chutney piquant à la tomate. Pour une trempette plus consistante, ajoutez un peu de céleri et de poivron vert hachés à l'oignon et à l'huile, à l'étape 1.

Notes sur la congélation

Ce plat se congèle très bien : mettez le risotto dans un récipient approprié, couvrez et congelez 1 mois au maximum. Pour décongeler : couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites chauffer 5 min à MAX., remuez, puis refaites chauffer 2 ou 3 min.

Brochettes de poisson

22 min

Temps d'attente : 5 min

6 bâtonnets de poisson
6 tranches de bacon, coupées en deux
8 petits oignons
1 petit poivron vert ou rouge, épépiné et coupé en 12 morceaux
4 petits champignons coupés en deux

4 PERSONNES

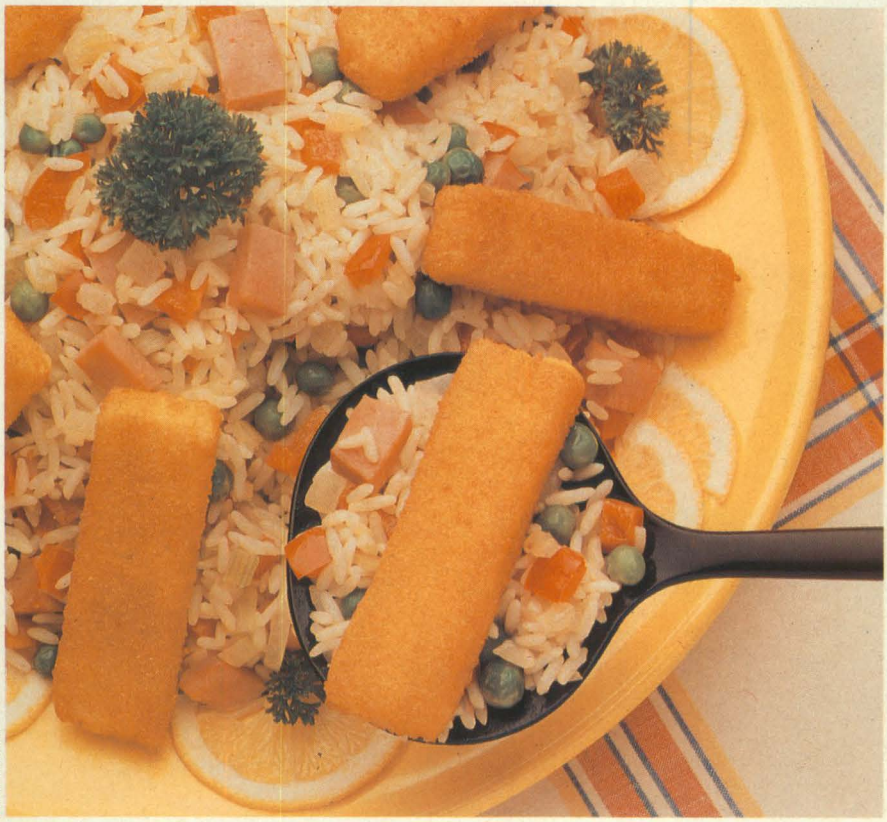
1 Faites décongeler les bâtonnets de poisson pendant 2 min, puis coupez-les en deux. Enroulez une tranche de bacon autour de chacun.
2 Faites bouillir les petits oignons dans l'eau, 4 min à MAX., puis laissez reposer dans l'eau pendant 5 min. Coupez-les en deux.
3 Embrochez un morceau de poisson, puis un morceau de poivron, d'oignon et de champignon. Répétez, en comptant 3 morceaux de poisson par brochette; puis assemblez ainsi 3 autres brochettes.
4 Préchauffez un plateau pour micro-ondes pendant 6 min ou selon les instructions du fabricant. Disposez 2 brochettes aux extrémités du plateau et faites cuire 2 min à MAX. Retournez-les et faites cuire encore 2 min.
5 Glissez-les sur une assiette et couvrez lâchement de papier aluminium.
6 Essuyez bien le plateau avec du papier absorbant et préchauffez-le encore 2 min. Faites cuire ainsi les autres brochettes, puis servez avec du riz bouilli.

Brochettes de poisson pour 2 personnes : diminuez les ingrédients de moitié, préchauffez le plateau et faites cuire les brochettes 2 min à MAX., retournez-les et laissez cuire encore 1 min.

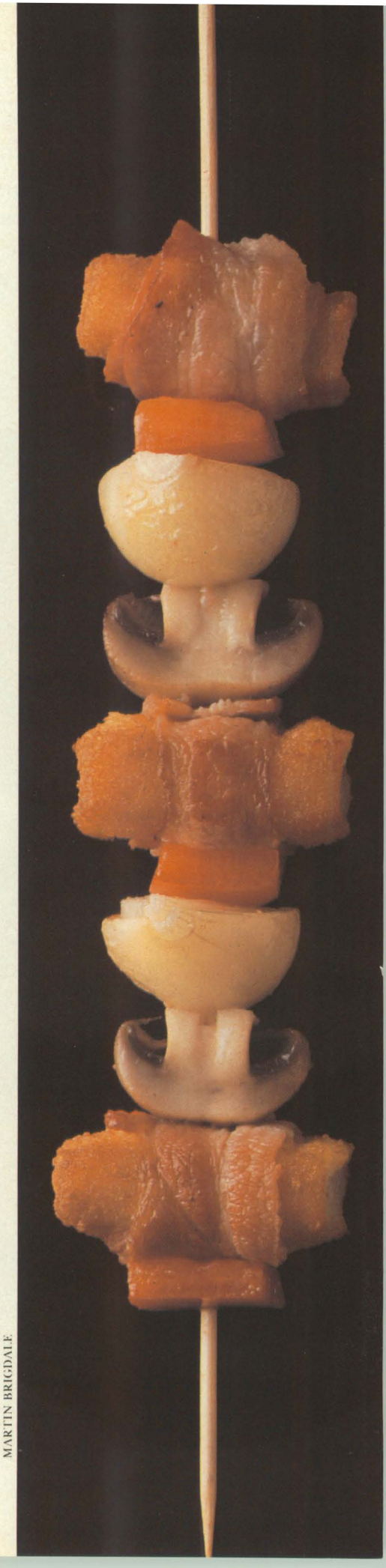
Micro-trucs

Essuyez bien le plateau à l'étape 6 de manière à enlever toute trace d'aliments susceptibles de coller lorsque vous faites cuire les autres brochettes.

Ci-dessous : *Risotto au poisson*
À droite : *Brochettes de poisson*



RAY DUNS



MARTIN BRIGDALE

Biftecks hachés au bacon

Faites sensation auprès de votre famille et de vos amis en leur servant ces savoureux biftecks hachés fourrés au bacon et accompagnés de champignons et de rondelles d'oignon. Tous se régaleront et en redemanderont.

Ces biftecks hachés bien juteux ressemblent à des biftecks ordinaires, mais chacun est fourré de bacon croustillant. Le plat est accompagné d'une garniture aux champignons et aux oignons. Servez ces biftecks avec des pommes de terre en purée et une salade verte bien croquante. Si vous préférez, glissez-les simplement dans des petits pains de blé entier. D'une manière ou d'une autre, ils disparaîtront rapidement.

Préparez-les d'avance si désiré; enveloppez-les d'une pellicule plastique et gardez-les au réfrigérateur. Si vous les faites cuire directement du réfrigérateur, laissez-les cuire quelques secondes de plus.
seconds extra cooking time.

Micro-trucs

Vérifiez toujours le manuel d'entretien du fabricant lorsque vous vous servez d'un plat à brunir. Ne le faites jamais préchauffer plus longtemps que le temps recommandé, sinon vous risquez d'endommager votre four. Certains fabricants recommandent aussi de placer le plat à brunir sur une assiette renversée à l'épreuve de la chaleur ou d'utiliser un support pour micro-ondes.

Biftecks hachés au bacon

16 min

Temps d'attente : 2 min

6 tranches de bacon
1 lb/450 g de boeuf haché maigre
3 cuil. à soupe de chapelure fraîche
1 cuil. à soupe de persil haché
¼ de cuil. à café de poudre d'ail
sel et poivre
8 oz/225 g de champignons émincés
1 oignon émincé puis défait en rondelles
1 cuil. à café de sauce Worcestershire

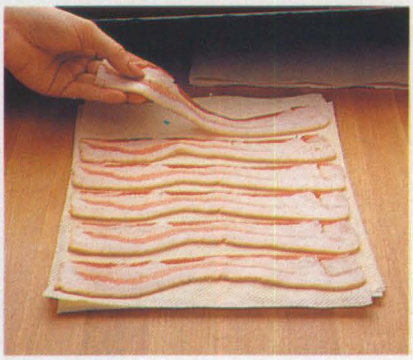
4 PERSONNES

VARIANTE
Servez les biftecks avec une sauce tomate aux fines herbes au lieu de la garniture champignons-oignons. Ajoutez à la sauce Worcestershire 1 cuil. à soupe de ketchup ou de sauce tomate et une goutte ou deux de Tabasco. Si vous servez ces biftecks en hamburgers, présentez aussi un choix de condiments.

Notes sur la congélation

Les biftecks non cuits se congèlent 1 mois environ. Faites-les congeler à découvert puis glissez-les dans un contenant rigide ou un sac de polythène, une feuille de papier à congélation entre eux. Pour servir, faites-les cuire congelés dans un plat à brunir préchauffé, 3 ou 4 min de chaque côté à MAX.

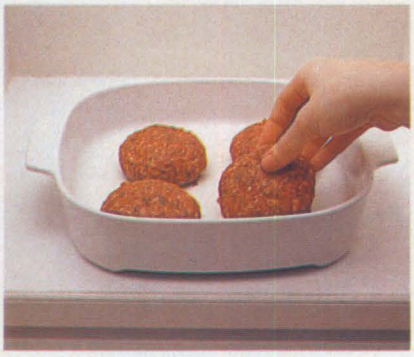
Préparation des biftecks hachés au bacon



Disposez *le bacon sur plusieurs feuilles de papier absorbant, couvrez de papier absorbant et faites cuire de 4 à 6 min à MAX. Réservez.*

Préchauffez *un plat à brunir 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant. Mélangez boeuf haché, chapelure, persil et ail, puis assaisonnez. Façonnez 8 fricadelles.*

Émiettez *le bacon et déposez-le au centre de 4 fricadelles. Recouvrez-les des autres fricadelles en comprimant bien les bords pour bien sceller le tout.*



Disposez *les biftecks dans le plat à brunir et faites cuire 1 ½ min à MAX., retournez-les et laissez-les cuire encore 1 ½ min. La viande doit être légèrement rosée.*

Transvidez *les biftecks sur une assiette de service et couvrez-les lâchement d'une pellicule plastique. Réservez.*

Incorporez *le reste des ingrédients au jus de cuisson dans le plat et faites cuire de 4 à 6 min à MAX., en remuant 1 fois. Déposez sur les biftecks et servez.*

Petits fours

Pour terminer un repas en beauté, offrez ces délicieuses friandises onctueuses à souhait qui plairont sans aucun doute à tous coups.

Grâce au four micro-ondes, vous préparerez ces savoureuses gourmandises sans aucun problème, car il est facile d'y faire fondre et d'y mélanger parfaitement tous les ingrédients requis. Une fois les préparatifs terminés, le nettoyage se fait tout aussi rapidement.

Vous pouvez ranger votre bain-marie et dire adieu aux casseroles collantes : il est dorénavant possible de faire ramollir et fondre les ingrédients en un clin d'oeil. La vapeur produite ne peut altérer le goût du chocolat fondu, non plus. Pour des résultats parfaits, défaites le chocolat en petits morceaux et hachez finement les fruits et les noix.

Conservation des petits fours

Certaines friandises doivent d'abord être réfrigérées et même parfois congelées pour bien garder leur forme. Les gourmandises de cette chronique se conservent bien pendant 1 ou 2 semaines dans un endroit frais. Réfrigérez les gaufrettes à la menthe, les caissettes garnies en chocolat et les friandises au chocolat et dégustez-les dans un délai de 5 à 7 jours.

Truffes au chocolat blanc

RAY DUNS

Truffes au chocolat blanc

3 min

Temps d'attente : aucun

4 oz/100 g de chocolat blanc
4 cuil. à café de crème 35 %
1 gros jaune d'oeuf
1 cuil. à soupe de beurre, à la température de la pièce
2 cuil. à café de rhum blanc (facultatif)
1 tasse/175 g de sucre glace tamisé
amandes moulues ou hachées fin ou sucre glace tamisé pour enrober

ENVIRON 25 TRUFFES

1 Défaites le chocolat en morceaux de grosseur uniforme et faites fondre 3 ou 3 ½ min à MED., en remuant 1 fois.
2 Fouettez la crème et incorporez-la au chocolat fondu.
3 Ajoutez le jaune d'oeuf et le beurre; brassez le tout. Incorporez le rhum, au goût, et remuez jusqu'à consistance homogène.
4 Incorporez graduellement le sucre glace, jusqu'à obtention d'un mélange assez ferme, puis réfrigérez jusqu'à ce que le tout soit très ferme.
5 Façonnez environ 25 boules de grosseur uniforme et roulez-les dans du sucre glace ou dans des amandes hachées fin. Gardez dans un endroit frais pendant 1 journée ou au réfrigérateur 2 ou 3 jours.

RAY DUNS

Friandises au chocolat

Conseils du chef

Procurez-vous diverses garnitures toutes plus jolies les unes que les autres : petites fleurs de mimosa, violettes cristallisées, amandes entières non mondées, tranches d'orange ou de citron confites.

Friandises au chocolat

5½ min

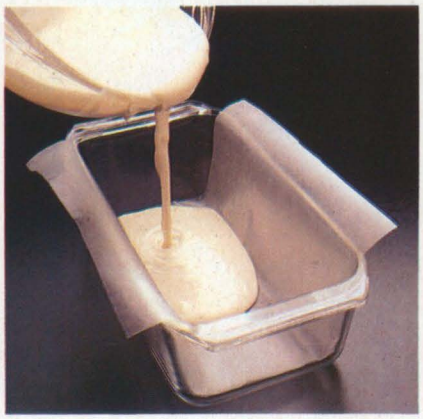
Temps d'attente : aucun

12 oz/350 g de chocolat blanc
⅝ de tasse/150 ml de crème sure
8 oz/225 g de chocolat au lait
garnitures et décorations (voir Conseils du chef)

ENVIRON 45 FRIANDISES

Préparation des friandises au chocolat

Foncez *un moule à pain de 2 lb/900 g de papier ciré et réservez. Défaites le chocolat blanc en morceaux et faites-le fondre de 3 à 5 min à MED.-MAX., en remuant 1 fois. Incorporez la crème sure.*



Mélangez *bien le tout et versez dans le moule, en lissant bien le dessus. Couvrez et congelez jusqu'au lendemain, puis coupez en carrés de 1 po/2,5 cm, à l'aide d'un couteau bien aiguisé.*

Faites fondre *le chocolat au lait 2 ½ ou 3 min à MED.-MAX., en remuant 1 fois. Plongez les carrés dans le chocolat fondu, puis laissez-les reposer sur une feuille de papier ciré. Décorez-les au goût et réfrigérez.*

Petits carrés à la noix de coco

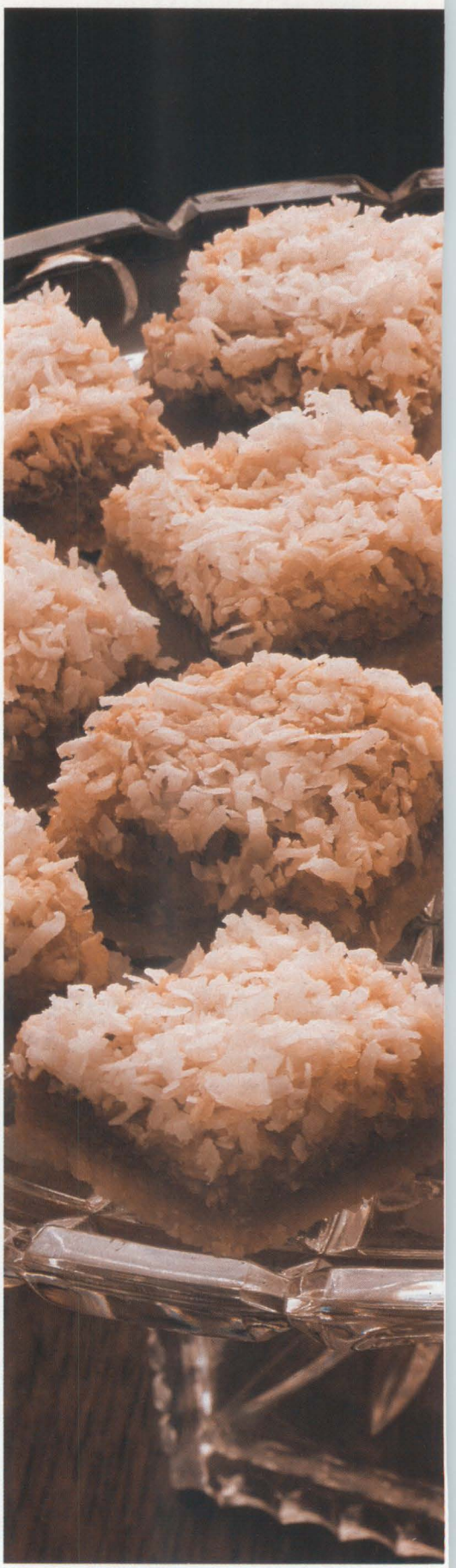
10 min

Temps d'attente : aucun

3 oz/75 g de beurre ou de margarine
1 ¼ tasse/275 g de cassonade dorée
1 tasse/100 g de farine tout usage, tamisée
2 oeufs battus
1 cuil. à café de vanille
¾ de cuil. à café de poudre à pâte
5 oz/150 g de noix de coco séchée
ENVIRON 48 PETITS CARRÉS

Micro-trucs

Il est préférable d'utiliser un moule de 8 po/20 cm, tel qu'il est suggéré, pour assurer une cuisson uniforme, mais vous pouvez aussi vous servir d'un moule rectangulaire de 10 x 6 po/25 x 15 cm. Vous pourrez alors facilement découper 48 petits carrés. N'oubliez pas de tourner le moule fréquemment pendant la cuisson.



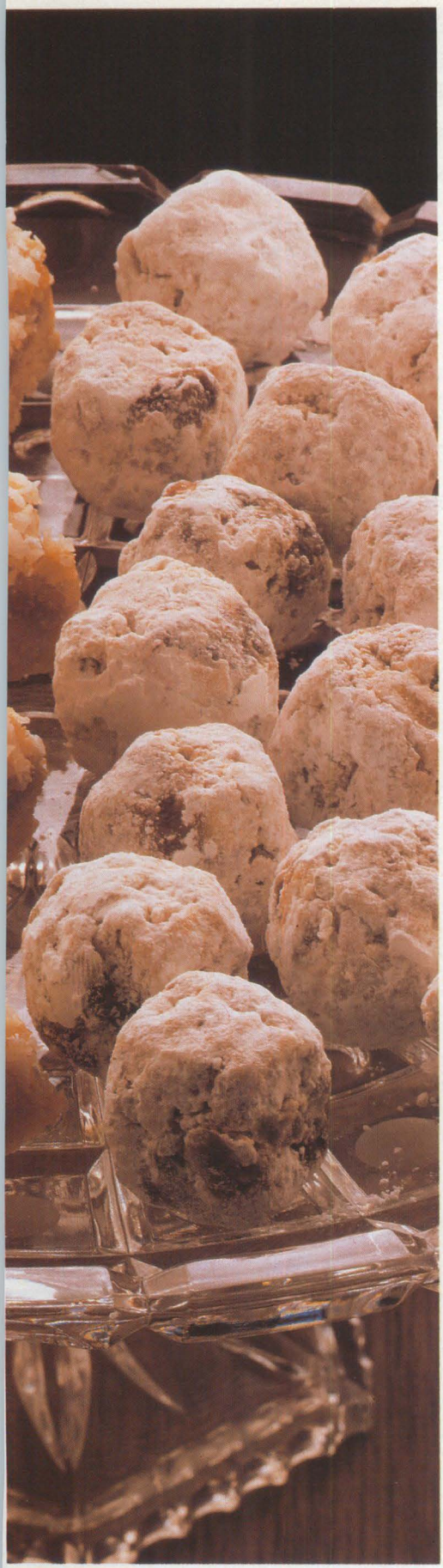
Préparation des petits carrés à la noix de coco

Travaillez *le beurre ou la margarine et 4 cuil. à soupe de cassonade en crème. Ajoutez la farine et mélangez bien jusqu'à ce que la préparation soit légèrement granuleuse. Pressez dans le fond du moule en écrasant bien la surface.*

Faites cuire *de 4 à 7 min à MED., jusqu'à ce que la surface semble sèche, en tournant le moule du quart toutes les 2 min. La base doit être bien croustillante.*

Mélangez *bien le reste de la cassonade, les oeufs, la vanille, la poudre à pâte et 3 oz/75 g de noix de coco. Battez à vitesse moyenne jusqu'à ce que le mélange soit homogène, puis versez dans le moule en lissant le dessus.*

Faites cuire *de 5 à 10 min à MED., en tournant le moule du quart à 3 reprises. Parsemez du reste de la noix de coco et faites chauffer de 1 à 3 min à MAX. Laissez refroidir, puis découpez en carrés. Gardez-les dans un récipient hermétique.*



Boules aux dattes et aux noix

3 min

Temps d'attente : aucun

1 oeuf
⅓ de tasse/65 g de sucre super fin
quelques gouttes de vanille
¼ de cuil. à café de poudre à pâte
1 petite pincée de sel
2 cuil. à soupe de farine tout usage
2 ½ oz/65 g de dattes hachées fin
1 oz/25 g de noix variées hachées
sucre glace tamisé

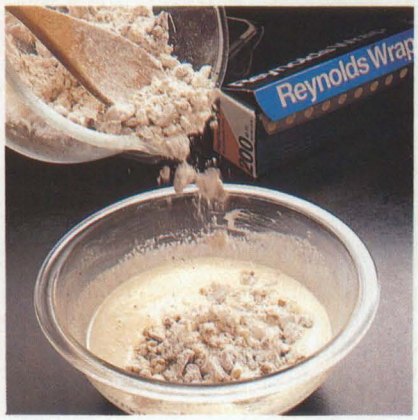
ENVIRON 20 BOULES

Conseils du chef

Pour enrober facilement les friandises de sucre glace, de noix de coco séchée ou d'autres ingrédients, mettez la garniture dans un sac de polythène et ajoutez quelques bonbons à la fois. Remuez jusqu'à ce qu'ils soient parfaitement enrobés.

Au centre, à gauche : *Petits carrés à la noix de coco*
Au centre, à droite : *Boules aux dattes et aux noix*

Préparation des boules aux dattes et aux noix

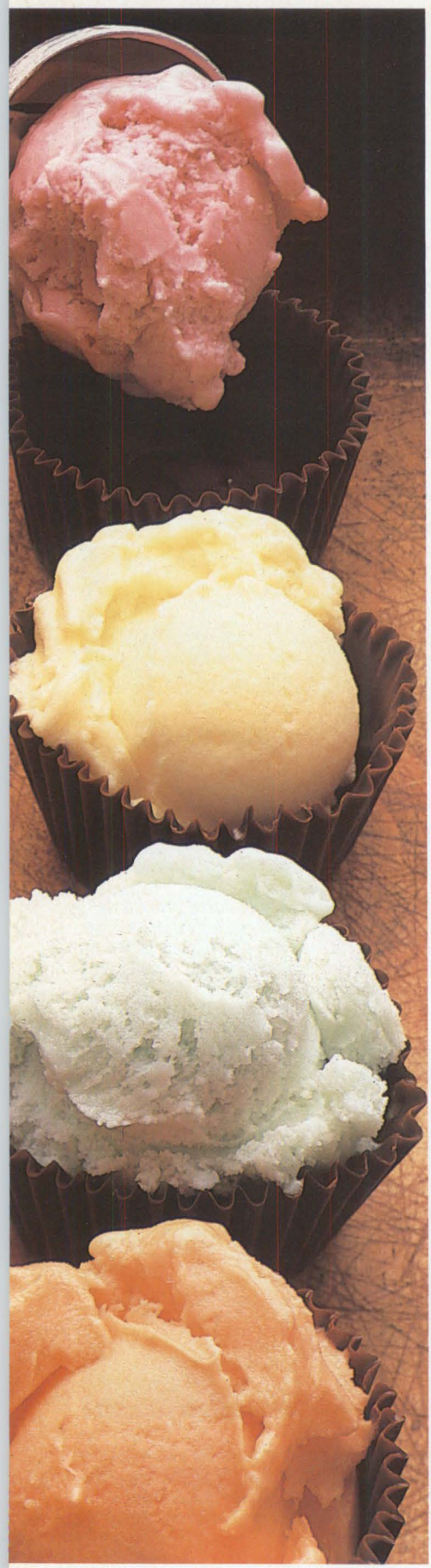


Travaillez *l'oeuf, le sucre, la vanille, la poudre à pâte et le sel en un mélange lisse. Mélangez la farine, les dattes et les noix, incorporez au premier mélange.*

Versez *dans un moule carré graissé de 8 po/20 cm et protégez les coins. Faites cuire de 3 à 5 min à MAX., en tournant le moule toutes les minutes. Retirez le papier aluminium après 2 min.*

Retirez *du four et laissez refroidir. Découpez en carrés (20 gros ou 50 petits). Façonnez-les en boules, en les roulant dans la paume des mains.*

Enrobez *les boules de sucre glace tamisé (voir Conseils du chef). Gardez-les dans un récipient hermétique ou un sac de polythène, dans un endroit frais, jusqu'à 1 semaine.*



Caissettes garnies en chocolat

2½ min

Temps d'attente : aucun

2 oz/50 g de chocolat de ménage ordinaire (ou de chocolat fin)
2 cuil. à café d'huile
12 petites boules de crème glacée ou de sorbet, pour garnir (voir Conseils du chef, ci-dessous)

12 CAISSETTES

1 Disposez 12 caissettes de double épaisseur sur un grand plateau et réservez.
2 Défaites le chocolat en petits morceaux et faites-le fondre, avec l'huile, 2 ½ ou 3 ½ min à MED., en remuant délicatement toutes les minutes, jusqu'à ce que le mélange soit satiné.
3 Versez 1 cuil. à café de chocolat fondu dans chaque caissette et faites-les tournoyer pour bien les couvrir, jusqu'à ⅛ de po/3 mm des bords (le chocolat durcit en refroidissant).
4 Réfrigérez les caissettes au moins 30 min, puis retirez délicatement les caissettes en papier.
5 Réfrigérez les caissettes en chocolat jusqu'au moment de servir. Pour servir, remplissez chacune d'une petite boule de crème glacée ou de sorbet légèrement ramolli.
6 Gardez les caissettes au réfrigérateur 4 ou 5 jours au maximum.

Caissettes garnies en chocolat

Bonbons aux dattes et à la noix de coco

5 min

Temps d'attente : aucun

5 oz/150 g de dattes dénoyautées, hachées
⅜ de tasse/75 g de sucre super fin (sucre semoule)
3 cuil. à soupe de beurre ou de margarine, ramolli
1 oeuf battu
4 cuil. à café de lait
½ cuil. à café de vanille
2 cuil. à soupe de flocons de maïs écrasés
1 oz/25 g de noix de Grenoble ou de pacanes hachées
2 oz/50 g de noix de coco séchée

24 À 30 BONBONS

1 Mélangez bien les dattes, le sucre et le beurre et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., en remuant fréquemment. Mélangez jusqu'à consistance homogène.
2 Mélangez bien l'oeuf, le lait et la vanille et ajoutez un peu de mélange aux dattes. Incorporez au premier mélange en brassant constamment.
3 Faites cuire 3 ou 4 min à MED., jusqu'à épaississement, en remuant fréquemment. Laissez refroidir 15 min.
4 Divisez le mélange en 4 parts égales et découpez chacune en 6 morceaux. Façonnez chaque morceau en boule et enrobez bien de flocons de maïs, de noix de Grenoble et de noix de coco (voir Conseils du chef, p. 1157).
5 Déposez les bonbons sur du papier ciré et réfrigérez. Gardez au réfrigérateur ou à la température de la pièce, dans un contenant hermétique, 2 semaines au maximum.

Conseils du chef

Servez-vous d'une cuiller à melon pour façonner de petites boules uniformes de crème glacée ou de sorbet. Plongez-la chaque fois dans l'eau chaude pour qu'il soit plus facile de former les boules et afin d'éviter que les saveurs ne soient mélangées.

Micro-trucs

Il est plus facile d'obtenir un beau mélange si le corps gras est ramolli mais non fondu. Faites-le ramollir environ 5 s à MIN.

Fondants aux abricots

2¼ min

Temps d'attente : aucun

3 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
½ tasse/100 g de sucre
1 ½ cuil. à soupe de farine tout usage, tamisée
1 petite pincée de sel
1 oeuf battu
2 ½ oz/65 g d'abricots secs hachés fin
3 cuil. à soupe de flocons de blé, légèrement écrasés
2 oz/50 g de pacanes ou de noix de Grenoble, hachées
½ cuil. à café de vanille
3 ou 4 cuil. à soupe de sucre glace tamisé

24 À 30 FONDANTS

1 Faites fondre le beurre à couvert de 20 à 30 s à MAX. Incorporez le sucre, la farine, le sel et l'oeuf, puis ajoutez les abricots.

2 Faites chauffer de 2 à 4 min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant toutes les minutes. Laissez refroidir 10 min.

3 Mélangez les céréales, les noix, la vanille et le mélange aux abricots. Divisez le mélange en 4 parts égales, puis chaque part en 6 morceaux de grosseur uniforme. Façonnez chacun en boule et enrobez-les de sucre glace (voir Conseils du chef, p. 1157). Réfrigérez 2 ou 3 h avant de servir. Gardez dans un endroit frais.

Gaufrettes à la menthe

1 min

Temps d'attente : aucun

6 oz/175 g de grains de chocolat
3 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 tasse/175 g de sucre glace tamisé
¼ de cuil. à café d'extrait de menthe poivrée
de 2 à 5 gouttes de colorant alimentaire vert, au goût
3 ou 4 cuil. à café de lait

ENVIRON 25 GAUFRETTES

1 Faites fondre les grains de chocolat et 2 cuil. à soupe de beurre, à couvert, 1 ou 2 min à MAX., puis mélangez bien jusqu'à consistance lisse.

2 Versez dans un moule carré de 8 po/20 cm et laissez refroidir. Réfrigérez environ 1 h.

3 Mélangez bien, au batteur, le reste du corps gras, le sucre glace, l'extrait de menthe et le colorant. Ajoutez juste assez de lait pour obtenir un mélange lisse.

4 Versez dans le moule, lissez le dessus et réfrigérez 3 ou 4 h environ. Découpez en 25 carrés. Gardez dans un récipient hermétique, au réfrigérateur, jusqu'à 1 semaine.

Notes sur la congélation

En règle générale, les friandises à base de chocolat ne se congèlent pas bien. Les autres, cependant, peuvent être congelées au maximum trois mois dans des sacs de polythène scellés.

Ci-dessous, à gauche : *Bonbons aux dattes et à la noix de coco*
Au centre : *Fondants aux abricots*
À droite : *Gaufrettes à la menthe*

Les fines herbes

Les fines herbes ajoutent à la viande, aux salades et aux légumes une touche de magie. Cultivez-les dans votre potager ou achetez-les fraîches ou séchées. D'une façon ou d'une autre, elles donneront à vos plats une saveur incomparable.

L'emploi de fines herbes pour rehausser la saveur des plats était jadis une pratique très répandue. Aujourd'hui, la cuisine franchissant les frontières, on constate un renouveau dans l'utilisation des fines herbes.

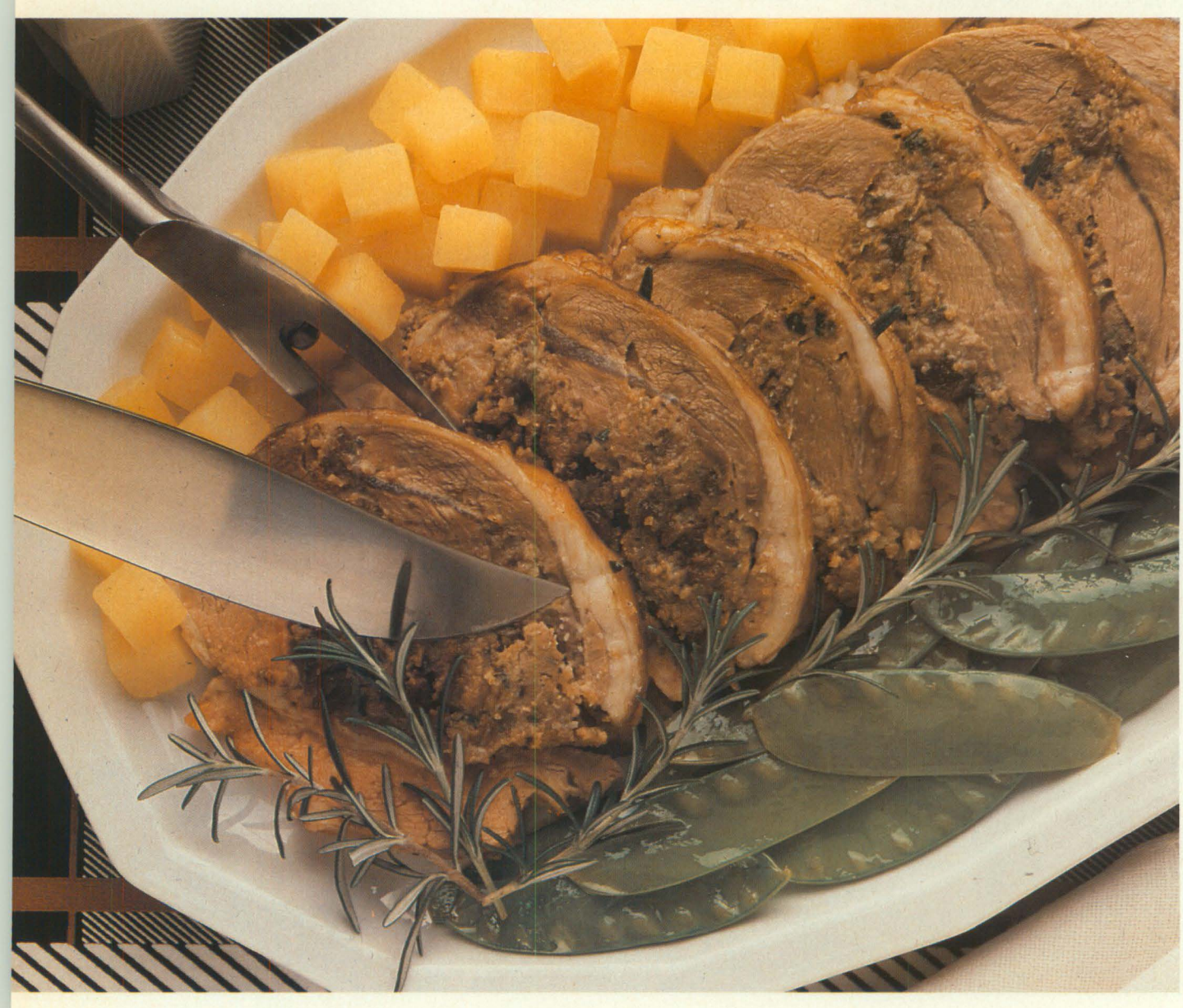
Aux micro-ondes, les herbes conservent leur saveur et leur couleur distinctes et, contrairement à nombre de plats cuisinés de manière conventionnelle, les aliments cuits aux micro-ondes sont parfois très relevés. C'est pourquoi il faut diminuer la quantité d'herbes que l'on ajoute à un plat à moins bien sûr de raffoler des aliments piquants ou fortement relevés.

Les herbes fraîches

Vous pouvez facilement cultiver des fines herbes chez vous, dans un pot sur le rebord d'une fenêtre par exemple. Coupez seulement la quantité requise pour une recette donnée ou gardez quelques tiges fraîches dans un bocal d'eau.

Vous trouverez de plus en plus de fines herbes fraîches au supermarché, dans de petits emballages distincts. Gardez-les dans un endroit frais et

Agneau au romarin



sec, dans l'emballage original, et utilisez-les le plus tôt possible.

Les fines herbes séchées

On peut se procurer de nos jours une grande variété de fines herbes séchées. Il est très facile de faire sécher des fines herbes fraîches aux micro-ondes, puis de les garder dans des récipients hermétiques. Elles doivent cependant être utilisées dans un délai de 3 mois.

Les fines herbes séchées ont plus de saveur; il faut donc diminuer la quantité utilisée de moitié environ, comparativement aux herbes fraîches. Sauf exception, on peut acheter la plupart des herbes fraîches ou séchées.

Pour ajouter des herbes séchées à un plat, frottez-les entre vos doigts pour les émietter et permettre ainsi à la saveur de se dégager. Cependant, ne les utilisez pas pour garnir le dessus d'un plat, car, pour dégager toute leur saveur, elles doivent être ajoutées en début de cuisson.

Notes sur la congélation

Les fines herbes congelées ont une couleur et une saveur plus accentuées que les herbes séchées. Hachez finement des herbes fraîches et enveloppez-les lâchement dans de petits récipients en carton, scellez et congelez jusqu'à 1 mois. Utilisez-les congelées.

Séchage des fines herbes aux micro-ondes

Mesurez *environ 1 ¼ tasse/300 ml de fines herbes, sans presser. Rincez-les à l'eau froide dans une passoire, égouttez, puis asséchez avec un linge propre.*

Étalez *les herbes sur une feuille de papier absorbant, dans le four, et couvrez d'une autre feuille. Placez un verre d'eau dans le four.*

Faites chauffer *de 7 à 9 min à MAX., jusqu'à ce que les herbes perdent leur couleur, en les remuant toutes les 2 min.*

Transvidez-les *sur du papier absorbant et laissez sécher à l'air libre. Émiettez-les entre vos doigts, puis versez-les dans un contenant hermétique. Étiquetez et gardez au maximum 3 mois.*

Agneau au romarin

35½ min

Temps d'attente : 15 min

Voici un plat de tradition méditerranéenne: de l'agneau piqué d'ail et de romarin, dégageant toute leur saveur pendant la cuisson aux micro-ondes. Absolument irrésistible !

1 épaule d'agneau désossée de 3 ¼ lb/1,5 kg
2 cuil. à café de sauce Worcestershire
2 ou 3 tiges de romarin
1 gousse d'ail écrasée

FARCE

6 échalotes hachées fin
1 branche de céleri hachée fin
2 cuil. à soupe de beurre
2 oz/50 g de chapelure fraîche
1 cuil. à café de thym
1 cuil. à café de zeste de citron râpé
2 oz/50 g de raisins secs
sel
poivre
1 oeuf battu

4 À 6 PERSONNES

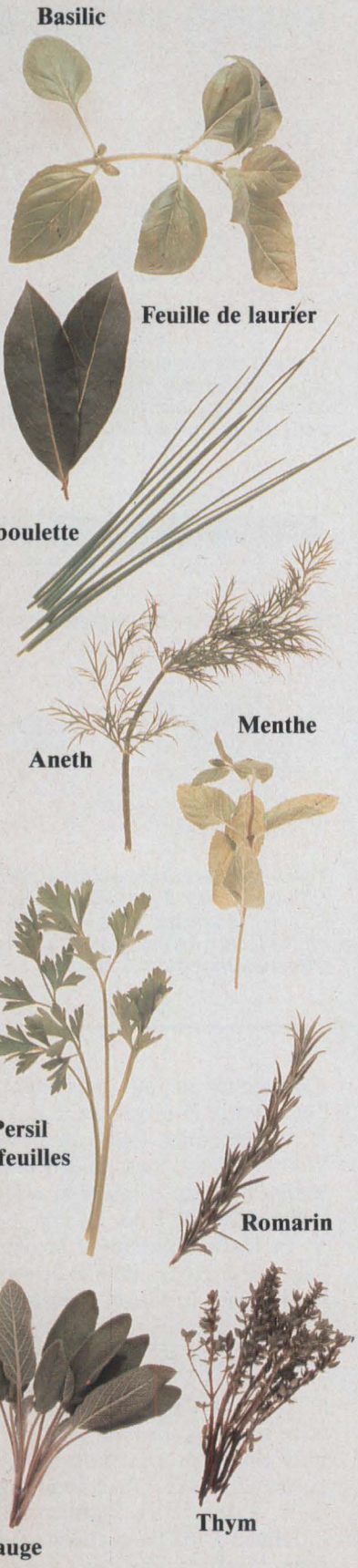
1 Pour la farce, faites blondir les échalotes et le céleri dans le beurre, 3 ou 4 min à MAX., en remuant 1 fois.

2 Incorporez la chapelure, le thym, le zeste de citron et les raisins secs. Assaisonnez au goût, puis incorporez l'oeuf battu et mélangez le tout.

3 Badigeonnez l'agneau de sauce Worcestershire, puis étalez-y la farce. Roulez l'agneau et bridez-le avec soin, à intervalles de 1 po/2,5 cm.

4 Incisez délicatement la peau de l'agneau et piquez d'ail et de romarin frais. Pesez le rôti et déterminez le temps de cuisson, en comptant de 10 à 15 min par lb/450 g, au goût de chacun.

5 Déposez l'agneau sur une rôtissoire ou dans un plat peu profond, puis glissez le tout dans un sac de cuisson. Fermez l'ouverture lâchement, faites cuire 5 min à MAX., diminuez à MED. et laissez cuire le reste du temps nécessaire. Laissez reposer 15 min avant de servir.



DESCRIPTION	UTILISATION EN CUISINE
BASILIC Plante à feuilles aromatiques d'une saveur prononcée et d'un arôme légèrement sucré.	Plats de tradition méditerranéenne et plats aux tomates. Excellent avec l'agneau.
FEUILLE DE LAURIER Plante à feuilles de saveur très prononcée, surtout si elles sont déchirées ou émiettées. Entre dans la composition du bouquet garni. Vendue fraîche et séchée, feuilles entières ou moulues.	Utilisez-la dans des plats de viande et de volaille, surtout les potages, les plats en casserole et les ragoûts. Convient aussi pour les plats de poisson et de légumes, les marinades et les farces. Retirez-la du plat avant de servir.
ORIGAN Variété d'aromate semblable à la marjolaine, mais de saveur un peu plus prononcée.	À utiliser dans les plats grecs, mexicains et italiens.
PERSIL Deux variétés, à feuilles plates (persil français ou européen) ou frisées. Entre dans la composition du bouquet garni.	Herbe d'utilisation fort répandue qui agrémente de nombreux plats. Servez une sauce au persil avec du jambon bouilli ou du poisson.
ROMARIN Feuilles effilées aromatiques que l'on coupe en petits morceaux avant utilisation. De saveur aigre-douce.	Ajoutez-le aux plats de viande, surtout l'agneau. À utiliser aussi pour les farces et les marinades.
SAUGE Plante à feuilles de saveur prononcée et légèrement amère. Il est préférable de l'utiliser avec parcimonie en cuisine.	Pour rehausser la saveur de la viande, surtout le porc. Ajoutez aux plats de haricots et de fromage. Relève les plats de saucisses et les farces.
ESTRAGON Deux variétés principales : l'estragon russe, plus répandu, et l'estragon français, à saveur incomparable. Saveur anisée légèrement sucrée.	Pour les sauces, la volaille, les fruits de mer, les plats au fromage et aux oeufs. Ajoutez-le aux plats de légumes et aux vinaigrettes et sauces à salade, surtout la mayonnaise.
THYM De nombreuses variétés. Herbe facile à faire sécher, aromate au goût assez prononcé.	Pour les plats de viande et de volaille, les potages, les farces et les vinaigrettes. Particulièrement bon avec les plats de légumes.
ANETH Jolie plante aux feuilles délicates dont la saveur rappelle le carvi. L'herbe séchée est connue également sous le nom d'aneth.	Pour les plats de viande, surtout le porc. Ajoutez-le aussi à la volaille, au poisson, au fromage, aux oeufs, aux légumes et aux plats italiens.
FENOUIL Plante aromatique à goût anisé.	Pour les plats d'agneau, les pommes de terre et les petits pois. Également pour agrémenter les apéritifs et les cocktails.
MARJOLAINE Herbe à saveur piquante et légèrement amère.	Incomparable dans les plats de poisson et aux pommes de terre.
MENTHE De nombreuses variétés. Herbe aromatique à saveur prononcée et sucrée.	Utilisez les feuilles de menthe fraîches pour aromatiser et garnir les plats de poisson, les pâtés et les potages.
CERFEUIL Plante inodore rappelant le persil, à saveur douce, semblable à celle de l'estragon.	À utiliser en cuisine française, surtout dans les plats aux oeufs, au fromage ou au poulet. Ajoutez-le aux potages, salades, sauces et ragoûts.
CIBOULETTE Plante à petits bulbes à saveur douce, dont les feuilles très effilées doivent être coupées à l'aide de ciseaux plutôt que hachées.	Excellente dans une salade ou une omelette ou dans tout plat qui appelle le goût subtil de l'oignon.
CORIANDRE Plante à feuilles aromatiques vendue fraîche uniquement. Les graines sont vendues comme épice.	Hachez les feuilles et ajoutez-les aux plats d'origine indienne ou servez-vous-en comme garniture pour remplacer le persil.

Poulet bouilli aux fines herbes

27 min

Temps d'attente : 5 min

1 poulet de 2 ½ ou 3 lb/1,1 à 1,4 kg, peau enlevée, découpé en 8 morceaux
1 oignon émincé
2 carottes hachées
3 oz/75 g de champignons tranchés
⅜ de tasse/75 ml de vin blanc
1 cuil. à soupe de persil haché
1 fine tranche de citron
1 cuil. à café de sarriette séchée
¼ de cuil. à café de thym séché
1 pincée de poivre
2 gousses d'ail coupées en deux
½ boîte de 15 oz/425 g de crème de poulet
⅞ de tasse/200 ml de bouillon de poulet

4 PERSONNES

1 Disposez le poulet (parties charnues vers l'extérieur), les légumes, les herbes et les assaisonnements dans une marmite de 15 tasses/3,75 l. Mélangez bien la crème et le bouillon de poulet et versez dans la casserole.
2 Couvrez et faites cuire de 27 à 33 min à MED.-MAX., jusqu'à ce que le jus de cuisson soit clair, en retournant et en déplaçant le poulet 1 fois. Laissez reposer 5 min avant de servir.

Pommes de terre à la ciboulette

10 min

Temps d'attente : 5 min

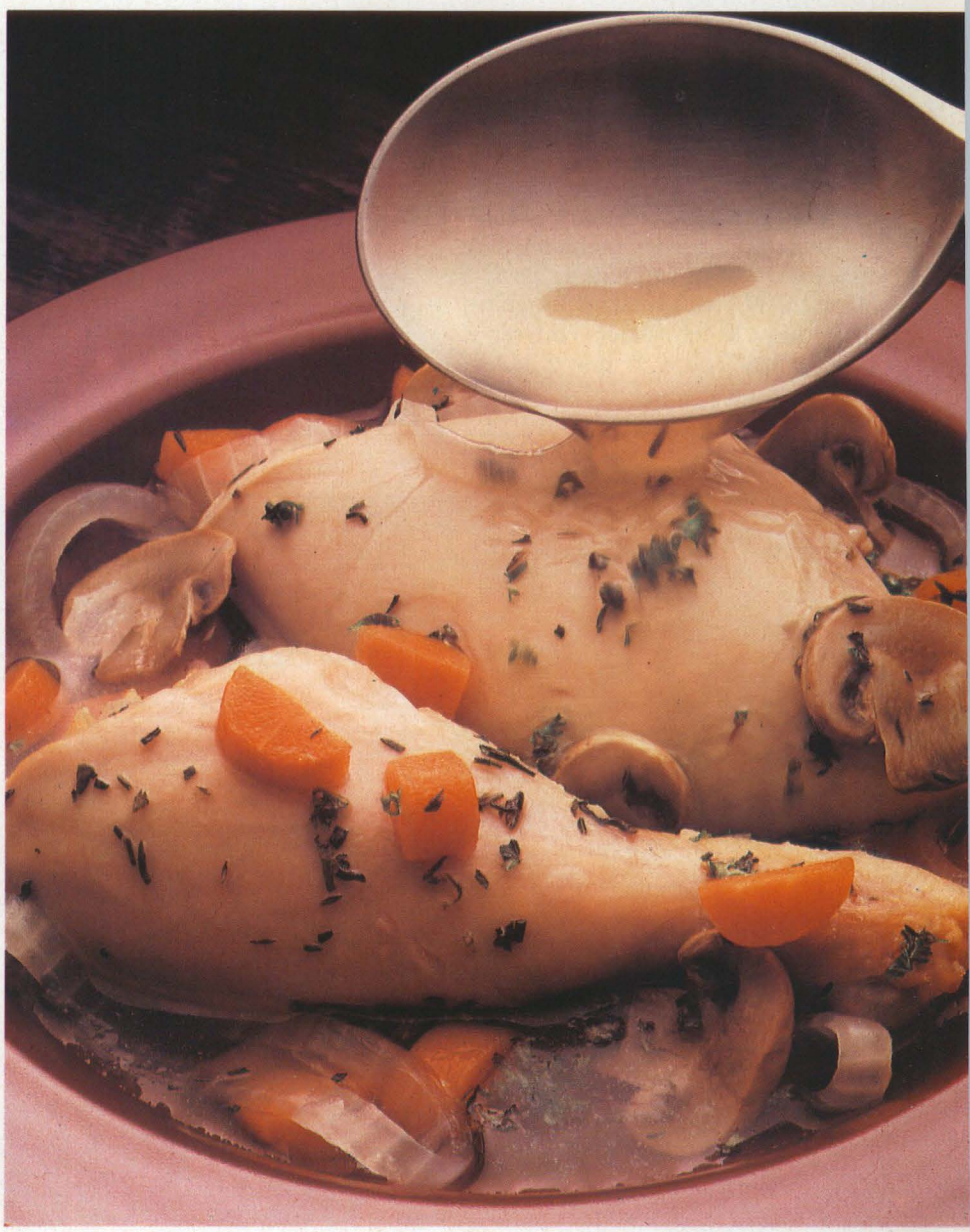
2 grosses pommes de terre, de 8 oz/225 g chacune, brossées et piquées
⅜ de tasse/75 ml de lait chaud
2 cuil. à soupe de mayonnaise ou de sauce à salade crémeuse
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine, fondu
sel et poivre
1 cuil. à café de ciboulette séchée hachée ou ½ cuil. à café de ciboulette fraîche

2 PERSONNES

1 Faites cuire les pommes de terre 8 ou 9 min à MAX., enveloppez-les de papier aluminium et laissez reposer 5 min.
2 Tranchez chacune en deux horizontalement, évidez-les en prenant soin de ne pas abîmer la pelure.
3 Faites une purée avec la chair de pommes de terre, le lait, la mayonnaise, le beurre et les assaisonnements. Versez dans les coquilles et saupoudrez de ciboulette fraîche ou séchée.
4 Disposez sur une assiette, couvrez et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX.

VARIANTE
Mélangez du bacon croustillant et du cottage, ajoutez de la ciboulette. Incisez la farce bien chaude, fourrez du mélange et servez.

Poulet bouilli aux fines herbes



Micro-trucs

Pour absorber le surplus d'énergie qui se dégage, déposez toujours un verre d'eau dans le four quand vous faites sécher des fines herbes.

Conseils du chef

Vous pouvez préparer ces pommes de terre la veille et les garder au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Pour servir, faites simplement réchauffer 4 ou 5 min à MAX.

Salade de légumes

8¾ min

Temps d'attente : aucun

8 oz/225 g de bouquets de chou-fleur surgelés
½ petit oignon émincé et défait en rondelles
1 petit poivron vert épépiné et tranché mince
1 tomate grossièrement hachée

MARINADE
¼ de tasse/50 ml de vinaigre de vin rouge
¼ de tasse/50 ml d'huile d'olive ou d'huile végétale
1 cuil. à soupe de cassonade dorée
2 cuil. à café de jus de citron
½ cuil. à café de basilic séché
sel et poivre
1 pincée de moutarde sèche

3 OU 4 PERSONNES

1 Mélangez tous les ingrédients de la marinade et faites chauffer de 45 à 60 s à MAX., en remuant à mi-temps.
2 Ajoutez le chou-fleur, couvrez et faites cuire 3 ou 3 ½ min à MAX. Coupez les gros bouquets en deux et laissez cuire encore 3 ou 3 ½ min.
3 Incorporez l'oignon et le poivron; remuez bien. Couvrez et faites cuire 2 ou 3 min à MAX., jusqu'à tendreté, en remuant 1 fois.
4 Incorporez la tomate, couvrez et réfrigérez au moins 1 h avant de servir.

Salade de légumes

Carottes au romarin

8 min

Temps d'attente : 3 min

1 lb/450 g de carottes émincées
4 cuil. à soupe de bouillon de poulet concentré, chaud
1 cuil. à soupe de cassonade dorée
½ cuil. à café de romarin
1 cuil. à café de ciboulette séchée, hachée
poivre

4 PERSONNES

1 Mettez les carottes dans une casserole. Mélangez le bouillon, la cassonade, le romarin, la ciboulette et le poivre; versez sur les carottes. Mélangez bien le tout.
2 Couvrez et faites cuire de 8 à 10 min à MAX., en remuant 2 fois. Laissez reposer 3 min avant de servir.

Sauce tomate aux fines herbes

11 min

Temps d'attente : aucun

Voici une sauce consistante, délicieuse avec du poisson, de la viande ou de la volaille. Essayez-la aussi comme garniture à pizza.

3 cuil. à café de fécule de maïs
2 cuil. à soupe d'eau
4 tomates pelées et hachées
1 poivron vert épépiné et coupé en fines lanières
1 petit oignon haché fin
½ cuil. à café de basilic séché
¼ de cuil. à café d'origan séché
¼ de cuil. à café de thym séché
¼ de cuil. à café de marjolaine séchée
1 pincée d'ail en poudre
sel et poivre noir

ENVIRON 1 ¼ tasse/300 ml

1 Délayez la fécule de maïs dans l'eau. Mélangez le reste des ingrédients dans un grand bol et incorporez la fécule délayée.
2 Couvrez et faites cuire 5 min à MAX. Remuez, couvrez et laissez cuire encore de 6 à 10 min à MAX., en remuant 1 fois, jusqu'à épaississement.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 42

Agneau
- agneau au romarin 1161

Boeuf
- biftecks hachés au bacon 1153
- boeuf braisé à l'américaine 1141
- boeuf en sauce crémeuse 1140
- daube de boeuf aigre-douce 1139
- estouffade de boeuf aux courgettes 1138
- poivrons farcis au boeuf 1144

Confiseries
- bonbons aux dattes et à la noix de coco 1158
- boules aux dattes et aux noix 1157
- caissettes garnies en chocolat 1158
- fondants aux abricots 1159
- friandises au chocolat 1155
- gaufrettes à la menthe 1159
- petits carrés à la noix de coco 1156
- truffes au chocolat blanc 1155

Légumes
- carottes au romarin 1164
- chou entier farci 1145
- courgettes farcies 1143
- pommes de terre à la ciboulette 1163
- salade de légumes 1164
- sauce tomate aux fines herbes 1164
- sauce tomate vite faite 1144
- tomates farcies 1146

Poissons et fruits de mer
- bâtonnets de poisson à l'orientale 1149
- bâtonnets de poisson en salade 1149
- bâtonnets de poisson en trempette 1150
- brochettes de poisson 1151
- hamburgers au poisson 1149
- mini-courgettes farcies au crabe 1147
- risotto au poisson 1150

Porc
- aubergine farcie au porc 1146

Poulet
- poulet bouilli aux fines herbes 1163

REPAS pour moi

Meringue au citron

Vous ne pourrez résister à cette meringue fondante accompagnée de crème au citron et garnie de crème fouettée. Absolument divine !

Meringue au citron

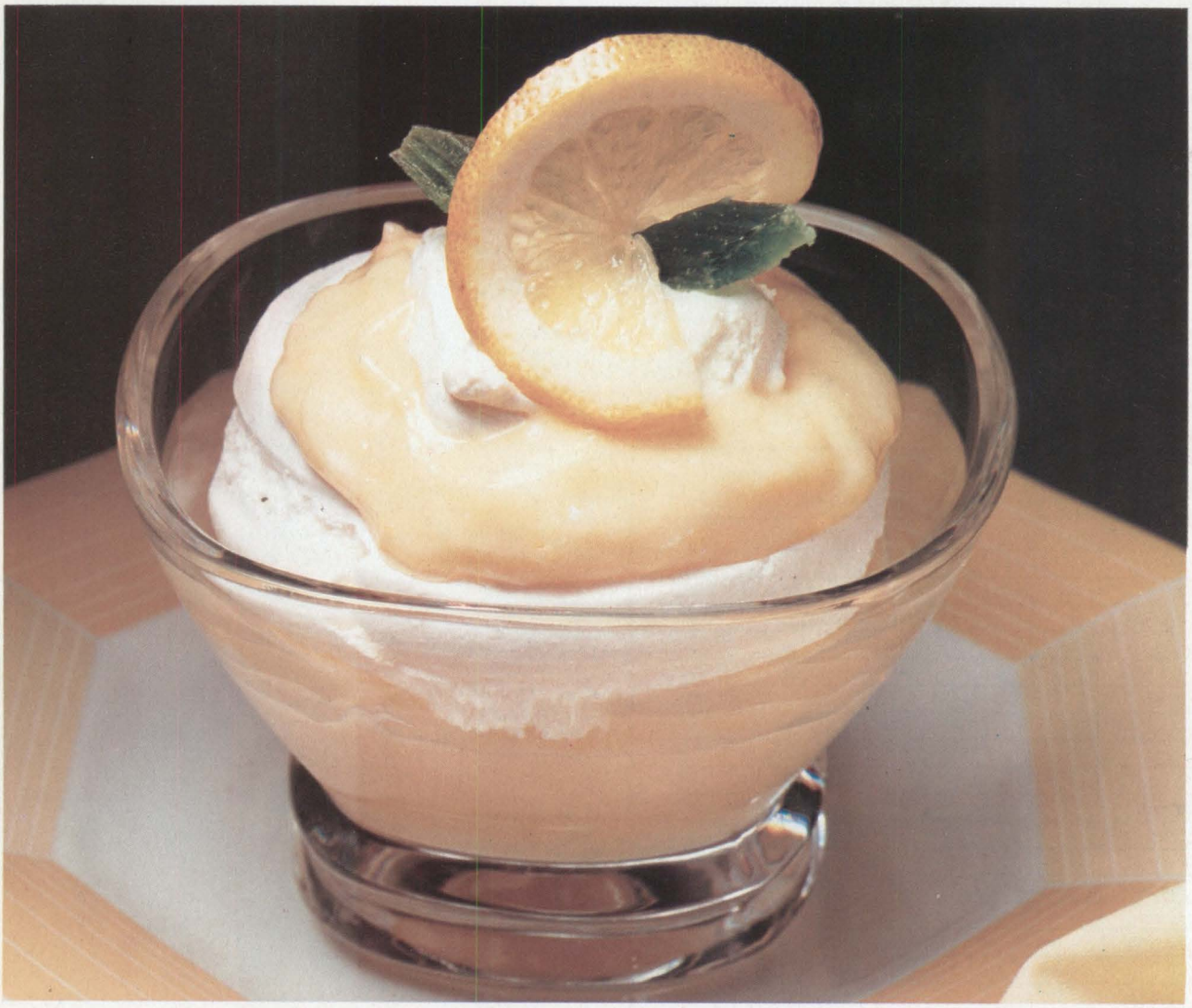
1¼ min

Temps d'attente : aucun

1 cuil. à soupe de beurre
3 cuil. à café de fécule de maïs
le zeste râpé et le jus de ½ citron
4 cuil. à soupe de lait
2 cuil. à café de sucre super fin (sucre semoule)
1 jaune d'oeuf
1 meringue du commerce
crème fouettée pour garnir
1 mince tranche de citron
2 feuilles d'angélique

1 PERSONNE

1 Faites fondre le beurre à couvert pendant 15 s à MAX.

2 Incorporez la fécule de maïs, puis zeste et jus de citron, lait et sucre et battez jusqu'à consistance lisse et crémeuse. Faites chauffer 1 min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant 1 fois.

3 Incorporez le jaune d'oeuf et mélangez jusqu'à ce que la préparation soit de texture satinée. Laissez refroidir légèrement, puis versez la moitié de la crème dans une petite coupe à dessert. Couvrez de la meringue et remplissez-la du reste de la crème au citron. Garnissez de crème fouettée, d'une tranche de citron et de feuilles d'angélique. Servez sans délai.